

Adaptacja przedszkolaka

Adaptacja przedszkolna dziecka to trudny proces, który wiele wymaga od wszystkich zainteresowanych stron: przedszkola, opiekunów dziecka, a także od samego nowego przedszkolaka.

Dla nich początek nowego roku szkolnego bywa czasem ciężkiej próby.

Jak sprawić, by trwała ona jak najkrócej, a „adaptacyjny wrzesień” nie przeciągał się aż do listopada?

MAMO, TATO:

- już wcześniej pozostawiaj dziecko pod opieką innych osób (babcia, sąsiadka), aby nauczyło się funkcjonowania bez opieki mamy,
- naucz dziecko samodzielności,
- rozmawiaj z dzieckiem o tym, że będzie spędzało w przedszkolu miło czas z innymi dziećmi,
- opowiadaj dziecku, co będzie robiło w przedszkolu i gdzie Ty będziesz w tym czasie,
- spędzaj z dzieckiem w domu, jak najwięcej czasu i okazuj mu miłość i zainteresowanie,
- żegnaj i witaj dziecko z uśmiechem, by dać mu poczucie bezpieczeństwa oraz pewność, że wszystko jest w porządku,
- stopniuj czas pobytu dziecka w przedszkolu – na początku niech dziecko spędza w przedszkolu tylko kilka godzin, z czasem – możesz to zmienić, kiedy dziecko będzie się czuło komfortowo,

- nigdy nie strasz dziecka przedszkolem, przeciwnie – staraj się podkreślać dobre strony przedszkola, myśl pozytywnie o placówce, baw się z dzieckiem w przedszkole,
- zadbaj o poranną rutynę i brak pośpiechu,
- pozwól dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola (wspólne zakupy wyprawki), daj dziecku możliwość przyzwyczajania się do rzeczy przeznaczonych do przedszkola jeszcze w domu, aby w przedszkolu to wszystko nie było nowe, lecz już znajome i zarazem łatwe do rozpoznania,
- unikaj przeciągających się w nieskończoność pożegnań. Przytul dziecko, zapewnij o swojej miłości, powiedz, kto po nie przyjdzie i kiedy (np. po obiedzie),
- dotrzymuj umów, nie oszukuj: “Pójdę do samochodu i zaraz wracam” – dziecko Ci ufa, dzięki temu, czuje się bezpiecznie – niech tak zostanie, nie uciekaj, gdy coś odwróci uwagę dziecka,
- zadbaj o to, żeby dziecko samodzielnie weszło do sali- nie wnoś go na rękach. Zrywanie dziecka z rąk rodzica to nic miłego ani dla dziecka, ani dla rodzica, ani dla nauczyciela,
- daj dziecku czas na spokojne przygotowanie się do wejścia do sali. Pożegnaj się z dzieckiem i przekaz dziecko nauczycielowi. Nie stój w drzwiach, nie przeciągaj tego momentu, lęk i łzy dorosłych potęgują lęk dziecka,
- nie ulegaj dziecku i nie zabieraj go z powrotem do domu- dziecko nabierze pewności, że łzami może wiele wymusić,
- pozostaw w szafce w szatni dodatkowe ubrania, powiedz dziecku, że gdy się pobrudzi lub zmoczy ubranie, może przebrać się w czyste rzeczy. Jeśli dziecko zabrudzi ubranie, nie miej do niego pretensji i staraj się nie krytykować.

Rzeczy potrzebne do przedszkola:

- wygodne ubranie, rzeczy nie krępujące ruchów i umożliwiające swobodną zabawę i poruszanie się, z rozciągliwymi dekolami, luźne spodnie lub spódnica na gumkę, bluza dresowa lub lekki sweterek- ubiór na „cebulkę” (nie zakładamy dziecku ; ogrodniczek, spodni z guzikiem lub paskiem- ważniejsza wygoda od elegancji),
- wygodne kapcie- takie, które maluch będzie w stanie sam założyć, najlepiej zapinane na „rzepy” lub z gumką (NIESZNUROWANE), antypoślizgowe,
- kurtka z suwakiem, który łatwo się zapina,
- dodatkowy komplet ubrań na zmianę w podpisany worku bawełnianym (skarpetki, rajstopy, majtki, spodnie, koszulka, bluza),
- komplet pościeli i wygodna piżamka,
- kalosze i pelerynka na deszczowe dni,
- nakrycie głowy dostosowane do pogody, rękawiczki, szalik- w chłodniejsze dni
- artykuły higieniczne- chusteczki higieniczne, wilgotne chusteczki